2e Semestre 1923 — N° 20

BULLETIN DE LA Société Lorraine de Psychologie APPLIQUÉE

SOMMAIRE

Prix : 2 francs

SIÈGE SOCIAL

Chez le Président, M. COUÉ, 186, rue Jeanne-d'Arc, NANCY

ARTS GRAPHIQUES MODERNES, JARVILLE-NANCY

1923

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - HYPNOTISME - PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et à l'hypnotisme proprement dit et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur BÉRILLON, ❋, médecin inspecteur des asiles d'aliénés, Paris.
BOIRAC, ❋, recteur de l'Académie de Dijon (décédé).
Docteur BURLUREAUX, O❋, ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

Ch. BAUDOUIN, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Amiral BEATTY, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles DE BLOIS, Sanatorium de Trois-Rivières, Canada.
Le Grand-Duc BORIS DE RUSSIE.
Docteur BOUCHER, O❋, président de la Société protectrice des animaux, Issy-les-Moulineaux.
BOVET, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
CLAPARÈDE, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur COSTE DE LA GRAVE, Paris (décédé).
Docteur Pol DAMADE, Bruxelles.
Docteur DUMONT, Nancy.
Docteur Bernard GLUECK, New-York.
Docteur JOIRE, ❋, président de la Société universelle d'Études psychiques, Lille.
MENGIN, C❋, avocat, ancien bâtonnier de l'Ordre des avocats, Maire de Nancy.
Paul MÉROUZE, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur M. S. MONIER-WILLIAMS, Londres.
Rev. O' FLAHERTY, Edimbourg.
Docteur PROST, Paris.
E. REYMOND, Winterthur (Suisse).
Docteur STUMPER, Esch, Luxembourg.
Docteur VAN VELSEN, Bruxelles.
Docteur WITRY, Metz.
Docteur DUDLEY D'AUVERGNE WRIGHT, Parracombe, Angleterre

Bureau.

MM. E. COUÉ, *président*;
MILLERY, *vice-président*.

MM. le Colonel POIRINE, O ❋, *trésorier*;
TACNET, *secrétaire*.

DU VIN VIEUX DANS DES BOUTEILLES NEUVES

UN COUP D'ŒIL SUR M. ÉMILE COUÉ (*Suite et fin*)

Avant de commencer sa causerie, M. COUÉ mit sa montre sur la table de façon à ne pas dépasser le temps fixé et il se mit à parler toujours de mieux en mieux. Il fit quelques expériences démonstratives si simples qu'elles en étaient saisissantes. Les personnes de bonne volonté qui s'offraient comme sujets restaient debout et étaient priées d'avancer les mains et de les serrer fortement. Le petit homme se tenait près d'elles, touchant leurs doigts, leur disant de fermer les yeux et de répéter rapidement : « Je ne peux pas ouvrir les mains, je ne peux pas ouvrir les mains. » Et elles ne pouvaient pas les ouvrir. Alors le refrain changeait en : « Je puis ouvrir les mains, je puis ouvrir les mains », et, subitement, l'autosuggestion déliait les mains.

Une dame présente, qui était allée à Nancy, avait souffert d'insomnie pendant des années; après plusieurs accès de dépression nerveuse, elle était entrée dans un sanatorium. Pendant douze ans elle n'avait pas dormi plus de deux heures par nuit, dit-elle; En désespoir de cause, elle se rendit chez M. COUÉ, à Nancy. Après une seule séance, elle commença à dormir six, huit, dix et douze heures et, depuis lors, elle n'a jamais connu l'insomnie — et elle s'offrit à faire des expériences. Cela commençait à prendre la tournure d'un meeting de la « Science Chrétienne. »

Le cas d'une jeune fille borgne à qui la vue avait été rendue ressemblait quelque peu à un miracle. M. COUÉ démontra que cela n'en était pas un. Son œil avait été malade lorsqu'elle était enfant, avait été tenu bandé pendant longtemps et avait pris l'habitude de ne pas voir. Quand le bandeau fut enlevé, l'œil conserva cette habitude qu'il aurait probablement toujours gardée si l'autosuggestion n'était pas intervenue pour la faire cesser.

M. COUÉ répète sans cesse que son système ne fait rien de surnaturel : il n'est pas capable de faire repousser une jambe qui a été coupée; il établit simplement l'harmonie entre l'esprit et les différentes fonctions du corps. En cas de douleur, passez légèrement la main sur la partie malade, et répétez rapidement les mots : « Ça passe, ça passe, etc... ».

Interrogé d'une façon serrée par des journalistes au cœur dur et cynique dont la mission était et de le poursuivre et de ne pas le perdre de vue pendant son séjour aux États-Unis, il eut à répondre ce premier jour à de nombreuses questions. Il semblait désirer par-

ler plutôt avec ceux qui avaient paru tout d'abord désirer connaître quelque chose de sa méthode, afin d'éliminer toute discussion inutile et d'éviter des répétitions.

Un journaliste fit allusion à sa visite en Angleterre peu de temps après la guerre, visite au cours de laquelle ses idées firent merveille, attirant l'attention de Lord Curzon et d'autres importants personnages anglais. Mais il répète presque sur le rhythme de sa formule : « Ne vous attendez pas à des miracles, ne vous attendez pas à des miracles. Je ne puis rien faire que vous ne puissiez faire vous-mêmes. Le pouvoir de l'autosuggestion a existé du jour où le corps et l'esprit ont fonctionné. »

L'un des clergymen présents murmura à mon oreille pendant que M. Coué parlait : « C'est exactement l'état d'esprit qui existe dans les missions (« revival meetings ») de l'Église, c'est l'autosuggestion qui amène à la conversion lorsque les fonctions de l'esprit touchent à l'émotion et que le cœur voit les choses à travers des sentiments que l'on ne peut analyser.

En bon patriote français qu'il est, M. Coué s'est d'abord rendu chez le Consul de France, M. Liébert, puis il a parcouru notre grande cité de New York avec des yeux étonnés comme ceux d'un enfant. Si vous vous souvenez de votre première visite à New-York, vous pouvez vous figurer ce qu'a ressenti M. Coué dans la foule tourbillonnante des gens dans les souterrains, les rues et les ascenseurs.

Pendant les jours troublés de la guerre en France, quand Nancy fut bombardé par les Allemands, la maison de M. Coué fut épargnée par les obus comme si elle avait été enchantée. M. Coué aurait-il répété le fameux cri de Verdun : « On ne passe pas » ?

Les demandes de tickets pour les conférences furent très nombreuses ; elles dépassèrent la capacité des salles. Il essaya l'acoustique de l'amphithéâtre du Town Hall à New York pour se rendre compte de la portée de sa voix, et, en cela, il montra le côté pratique de ses théories. En parlant, il a l'habitude de porter la main à son front lorsqu'il veut se rappeler un mot anglais qu'il pense en français. Il a appris l'anglais par autosuggestion et par contact personnel avec des personnes parlant cette langue. En même temps que son accent et sa prononciation étaient bons, la rapidité avec laquelle il comprenait ce qu'on lui disait montre un linguiste remarquable. On aurait presque pu le prendre pour un Américain à le voir répondre à la bordée de questions qu'on lui posait en Anglais.

Maintenant que New-York a reçu la visite de M. Coué les railleurs, les faiseurs de bons mots, les mauvais plaisants se mettent à l'œuvre, mais c'est justement ce genre de moquerie qui s'attache à la voiture de Ford et qui incruste dans l'esprit populaire le mot « prohibition ».

Le monde médical le regarda de travers, mais il reconnut son erreur comme dans le cas du Dr Lorenz et d'autres, et ne fit rien contre lui.

Il est évident pour tout le monde que la plupart des succès de la médecine sont dus à des faits qui ont été ramenés au jour par le petit pharmacien français, lequel nie avoir aucun pouvoir le distinguant du commun des mortels. M. Coué a calculé que 1923 éveillera dans l'autosuggestion un intérêt qui dépassera de beaucoup celui qui s'y est attaché jusqu'ici. Il insiste sur ce point que la vieille théorie de l'autosuggestion est devenue maintenant un fait scientifique, qu'elle est pratiquée chez les Indiens, par les hommes de la médecine, qu'elle l'a été par les sorcières d'autrefois, et qu'elle l'est d'une façon inconsciente à un degré quelconque dans toutes les branches de l'activité humaine.

Les paroles de Coué, dites si simplement, ne pourraient-elles pas être la voix qui annonce l'âge d'or de paix ? Si tous les peuples du monde répétaient sans cesse et en chœur « tous les jours, à tous points de vue, le monde va de mieux en mieux », de la montagne, de la vallée, des champs, des forêts, cette pensée, répétée par les millions d'hommes qui peuplent la terre, déterminerait peut-être une autosuggestion capable d'engendrer une force qui empêcherait le crime, les guerres, les effusions de sang, force plus grande que les armées et les marines pour établir la paix sur la terre.

***

On aurait dit l'arrivée du Président à Washington quand M. Coué, saluant en souriant, passa entre les rangs pressés des dames couvertes de fourrures. Il y en avait dont les lèvres peintes s'entr'ouvraient avec un air de joie. Il y avait des leaders de la société, des actrices et des femmes de diplomates. Tous les regards étaient fixés sur le petit homme qui portait son sac de voyage. Avec une curiosité bien féminine, une de ses belles admiratrices murmura : « Qu'y a-t-il dans ce sac ? »

Les oreilles fines du petit Français qui devenaient de plus en plus fines chaque jour, l'entendirent et, riant de bon cœur, il posa d'un air de mystère son doigt sur ses lèvres.

Il y arriva le jour même où le Président était retenu à la chambre par une bronchite. Il eut la satisfaction d'apprendre que sa formule optimiste avait déjà franchi les murs de la Maison Blanche, car le Président espérait que « tous les jours il irait de mieux en mieux. »

Une épidémie d'influenza sévissait à Washington, chacun mettait en pratique l'idée de Coué, même s'il n'assistait pas aux conférences.

Il fut vivement impressionné à la vue du Monument de Washington. Il visita le Sénat et la Chambre des Députés et en contempla longuement le dôme massif.

Bien des médecins ont dit dans des entretiens particuliers qu'il y a beaucoup à faire avec l'idée de Coué qui peut les aider efficacement dans la pratique de la médecine, qu'il n'y a pas là de miracle, que ce n'est que la mise en œuvre de tous les pouvoirs physiques qui

peuvent être sous la dépendance du subconscient. Et qui d'entre nous peut s'imaginer jusqu'où vont leurs possibilités ?

Ce qui peut sembler être des miracles et défier les lois de la nature n'est, après tout, pas des miracles, mais simplement la coopération complète d'un esprit conscient et d'un esprit inconscient en lutte avec les maux de la vie.

COUÉ est venu et est reparti — il a remporté quelque argent — il s'est rencontré avec beaucoup de gens du meilleur monde, et il pense de plus en plus de bien de l'Amérique.

(Extrait du National Magazine.)

COMMENT NAISSENT LES MOTS

par Ch. VEILLET-LAVALLÉE

Le train du paquebot n'avait pas quitté la gare maritime de Folkestone que mes compagnons de voyage, un vieux monsieur et sa femme, entreprenaient l'éloge de M. COUÉ, du *professeur* COUÉ, disaient-ils. Le sujet, hélas ! n'était pas épuisé, quand, une heure et demie plus tard, nous arrivions à Londres. J'avais pu apprendre, avec de minutieux détails, que ces deux respectables voyageurs étaient venus de l'Afrique du Sud pour se rendre à Nancy et y consulter M. COUÉ; d'abondantes explications m'étaient données sur la méthode et ses résultats extraordinaires.

Nos lecteurs en connaissent l'essentiel : M. COUÉ a recours à l'auto suggestion, il ne s'en cache d'ailleurs pas, pour réaliser ses guérisons. Vous souffrez de la tête; frottez-vous le front en répétant : « ça passe ! » ! Le succès est de règle, dit-on. Mon interlocutrice, qui ignorait le français, avait assisté pendant son séjour à Nancy à des cures merveilleuses, et les mots prononcés à maintes reprises par M. COUÉ s'étaient gravés dans sa mémoire. Elle les répétait, en exagérant, comme on peut s'y attendre, l'accentuation de la dernière syllabe. « Ca passe ! » devenait : « se pâss ». Elle comprenait le sens du phénomène, car elle l'expliqua à d'autres personnes en traduisant par : « It is going ». Il semblait bien toutefois que la formule française avait à ses yeux une valeur particulière; ne l'avait-elle pas cueillie sur les lèvres prestigieuses du maître ?

Le plus curieux de l'affaire, c'est que la personne enthousiaste avec qui je causais, et qui me paraissait de culture moyenne, avait assimilé cette formule au point de l'incorporer à sa langue maternelle; elle en avait fait un verbe anglais. Je l'ai entendue prononcer, en effet, des phrases comme celles-ci : « when my husband suffers from rhumatism in his knee he *sepasses* it again and again... » When you have the tooth-ache, you've only to *sepass* your cheek and you won't feel it any more... »

Ai-je assisté à la naissance d'un néologisme ?

(*Les Langues Modernes*, Mars 1923).

COUÉ ET L'HOMME QUI DOIT ÉCRIRE UN ARTICLE

Par M. C.-P. Van Rossem

Tous les publicistes, tous les chroniqueurs, même tous les romanciers et les auteurs dramatiques connaissent l'heure fatale où se trouvant assis devant leur feuille blanche, ils se disent à eux-mêmes avec une conviction absolue : « Mon cerveau est vide. Aujourd'hui je ne produirai rien. Je le sens....., je ne pourrai pas..... »

Au même moment apparaît devant eux le magicien Coué qui leur dit : « Parce que vous avez la conviction que vous ne pourrez pas, vous ne pourrez pas. Persuadez-vous au contraire que vous pourrez, et vous pourrez ! »

Ne dites pas que ceci est absurde, loin de là. Moi-même qui suis appelé à puiser éternellement dans mon cerveau et qui, par conséquent, me suis trouvé en face des mêmes difficultés que mes collègues de la plume, je sais par ma propre expérience que la Méthode de suggestion de Coué renverse tous les obstacles. Rien que la façon de se placer devant sa feuille blanche est déjà décisive. Jadis je m'y mettais quelquefois avec une espèce de dégoût en me disant intérieurement : « Mon Dieu ! encore un article à écrire ou, encore une scène de théâtre. Quel métier ! » Il y avait cent chances contre une pour que pas un mot ne sorte de ma plume. L'idée : « Je ne suis pas en train. Cela n'ira pas aujourd'hui ! » est d'une telle force qu'elle paralyse toutes les possibilités. Nous connaissons tous ce dégoût, ou plutôt, nous en avons tous constaté les résultats sans pour cela en avoir résolu le problème. C'est Coué qui a su déduire l'effet de la cause et qui nous a donné une vision des forces secrètes qui résident en nous-mêmes. Tout son système est d'une simplicité enfantine, et c'est précisément ce qu'il y a de plus beau dans sa découverte. Quel est celui qui ne croit pas à l'autosuggestion ? Allez vous coucher avec l'idée : « Je sens que je ne pourrai pas dormir », et je parie dix contre un que vous resterez éveillé pendant des heures. Commencez un match de golf avec la conviction que vous n'êtes pas en train et que vous ne réussirez pas vos coups et cette mauvaise autosuggestion vous conduit à un échec complet. Si vous avez eu pendant trois jours de suite mal à la tête et que le quatrième vous vous répétiez constamment : « Est-ce que je ne sens encore rien ? » n'y a-t-il pas tout à parier que le mal de tête vous reprendra l'après-midi même ? Et ce sera la conséquence de votre inquiétude et de la force de votre imagination. Je sais ce que ressent un homme qui se met le thermomètre au moins cinq fois par jour. Il est en parfaite santé. Mais la suggestion de la fièvre et la

peur qu'il en a lui donnent une élévation de température chronique. L'autosuggestion n'est pas autre chose.

Autre fait curieux et bien connu : Cinq messieurs, en prenant ensemble l'apéritif, tombent d'accord pour faire une farce à un sixième. Leur victime entre l'air joyeux : « Mon Dieu ! s'écrie l'un d'eux, quelle mine vous avez ! » « Vous êtes malade, mon ami », reprend un deuxième. « Vous devez avoir quelque chose dans la peau. Allez vous coucher ! ». Et chacun des trois autres de faire une suggestion analogue. Leur victime pâlit, commence à se sentir mal à l'aise, s'en retourne chez elle, et par pure suggestion, tombe vraiment malade.

Suivez maintenant Coué et renversez le cas. Puisqu'il est possible qu'on se rende malade soi-même, ce que chacun de nous doit reconnaître, nous avons, par conséquent, la faculté, au moyen de cette même force d'imagination de nous suggérer la santé. Mais ce n'est pas de la formule connue de suggestion que je veux vous entretenir aujourd'hui, cette question a déjà été discutée antérieurement dans la « Haagsche Post » (Courrier de La Haye) et je manque de l'expérience voulue. La méthode de Coué est intéressante aussi au point de vue des petites suggestions qui régissent notre existence. Et j'en reviens à l'écrivain créateur devant sa feuille de papier blanc. Il est fatigué, il est assez peu en train ; quoi qu'il en soit, la conviction existe en lui que ce jour-là il ne fera rien de bon. S'il entretient cette mauvaise pensée, il en augmentera la force et elle le rendra incapable de tout travail. L'effort de volonté le plus puissant n'y apportera aucun remède, une contre-suggestion est le seul moyen de salut. Pour ce cas particulier, Coué ne donne pas de formule, mais chacun peut trouver lui-même la marche à suivre. En premier lieu : Ne vous laissez pas aller à l'ennui, même si le courage vous fait entièrement défaut, mais asseyez-vous plein d'entrain devant votre bureau. Vous gagnerez déjà beaucoup par ce premier pas ; je puis en parler par expérience. Cela ne veut pas dire pour cela que le travail marchera ensuite comme sur des roulettes. Une deuxième suggestion est souvent nécessaire, une suggestion qu'il faut faire en fermant les yeux, en s'asseyant confortablement (par exemple dans un fauteuil) et en se parlant à soi-même d'une façon persuasive. Moi-même je m'encourage de la manière suivante : « Allons, mon vieux, sois raisonnable ! Ton cerveau est sain, ton corps est sain, il n'y a donc pas de raison qui t'empêche de travailler en ce moment. A partir de cet instant tes nerfs vont se calmer et ton cerveau accomplira ses fonctions normales. Tu ne devras plus ressentir la moindre fatigue, les idées afflueront et le travail de les rendre sur ton papier ne sera qu'un jeu pour toi. Tu resteras pendant deux heures à ton bureau et lorsque tu le quitteras tu te diras à toi-même : « Mon Dieu ! Que j'ai donc bien travaillé ! »

Et maintenant, si l'on veut rire de moi, que l'on rie ! Le fait est

que ces paroles prononcées les yeux fermés, répétées et répétées d'une façon en quelque sorte machinale chassent le découragement et vous incitent à un bon travail. Il y a des gens qui prennent du café fort et d'autres qui vont se tremper les pieds dans un seau d'eau froide, moi, j'ai une autre méthode de suggestion, je prends un peu de Coué.

Traduit du « Haagsche Post », (Courrier de La Haye.)
du 22 septembre 1923.

AUTOSUGGESTION

VISITE DE M. COUÉ A EDIMBOURG

Par le Rev. C. O'Flaherty

Edimbourg a été plus heureux que Londres dans l'organisation de la visite de M. Coué. Dans le Sud, l'élément sensationnel a dominé, on a fait de M. Coué une étoile, et le Couéisme devint le dada du monde fashionable. Dans le Nord, non seulement nous sommes doués d'un tempérament moins ardent, mais encore nous avons été sauvés d'un tam-tam populaire par l'excitation des élections générales. Cependant la visite de M. Coué pour la semaine suivante a attiré l'intérêt général et beaucoup de personnes traversent tout le pays pour venir l'entendre.

C'est le vrai moment de considérer de sang-froid ce que la suggestion est réellement, car la visite de M. Coué perdra de sa valeur si on la considère soit avec des idées étroites soit avec des idées exagérées. Il est presque nécessaire de dire que l'autosuggestion n'est ni tout l'Évangile ni l'œuvre de Belzébuth. Elle consiste simplement à se donner des idées. La suggestion donne des idées à autrui, mais comme tout instructeur le sait, ce procédé est inutile, si celui auquel on s'adresse n'accepte pas les idées qui lui sont offertes. Cela veut dire « qu'aucune suggestion n'agit à moins de se transformer en autosuggestion. » Afin de devenir réellement active, l'idée doit passer non seulement dans l'intelligence ou le conscient, mais, de là, dans l'inconscient et ce que M. Coué nous a donné, c'est le moyen d'accomplir cette opération.

Sans s'en douter, chacun pratique l'autosuggestion dès le berceau. Les idées se glissent sans qu'on s'en aperçoive dans l'inconscient, et une fois qu'elles y sont logées, elles tendent à produire leurs conséquences logiques. Quelques-unes de ces idées sont bonnes, d'autres mauvaises. Ce sont les éléments dont sont faits les préjugés, et beaucoup d'autres maux, physiques et mentaux, ont leur source dans l'autosuggestion faite dans l'enfance. C'est pourquoi il est d'une importance vitale de donner à l'esprit de l'enfant des

idées honnêtes, saines, pures et belles, afin qu'un esprit pur se développe en lui. Ceci est du domaine de la mère et de la gouvernante du bébé, dont l'influence et la responsabilité sont d'une importance capitale. La suggestion devrait être une partie de ce que « toute mère doit savoir » et de même toute nourrice; et nous comptons que M. Coué dira des choses qu'une mère doit entendre pour son profit.

L'art de l'éducation qui est l'art de présenter des idées de vérité et de vie saine de façon qu'elles entrent, germent et qu'elles fructifient éventuellement dans l'esprit de l'élève, est, en grande partie, l'art de la suggestion. On peut en dire autant de la magie noire de la tentation. Le succès, dans le premier, est le meilleur préventif contre le second. De là l'importance d'acquérir le vrai procédé. Mais ce qui a surtout attiré l'attention du public est le rôle joué par la suggestion dans la guérison des maladies. Tandis que la pratique de la suggestion dans l'art de guérir est probablement aussi ancienne que l'humanité, l'exploration scientifique exacte du domaine de son utilité est encore loin d'être complète, et le manque de connaissances solidement établies laisse place à bien des divergences d'opinion. Il y a maintenant près de quatre-vingts ans que Braid fit son admirable ouvrage à Manchester, et peu après, Hughes-Bennett dans notre propre Université, Esdaile dans les Indes, et d'autres chercheurs, contribuèrent beaucoup à augmenter nos connaissances. En France, le grand Charcot, à la Salpêtrière à Paris, et à Nancy, Liébeault et Bernheim firent un travail remarquable.

Les deux Écoles de Paris et de Nancy professaient des théories rivales, et l'expérience semble avoir prouvé que les théories de Nancy sur ce sujet étaient plus justes que celles de Charcot, tout grand physiologiste qu'il fut. L'application de la suggestion thérapeutique à des gens presque tous bien portants fut établie à Nancy, et des expériences prouvèrent, entre autres choses, que la suggestion d'inflammation pouvait produire de vrais changements inflammatoires dans les tissus, tandis que la suggestion de guérison accélérait la décongestion des tissus enflammés. Une série d'expériences exécutées en 1910 par un médecin qui est actuellement un de nos grands maîtres d'Edimbourg prouva le rôle de l'élément psychique dans l'inflammation. Mais, en somme, par suite de la tendance matérialiste de la dernière génération et en partie par suite aussi du préjugé contre l'hypnotisme, conséquence d'expériences irréfléchies et ignorantes, les grandes possibilités de traitement des malades par la suggestion systématique furent étrangement négligées. Les phénomènes singuliers et variés que, pendant la guerre, on désigna sous le nom de « shellshock » (1) forcèrent l'attention sur ce sujet, et un beau travail fut fait, surtout

(1) Affection déterminée par l'éclatement des obus.

par le Dr HADFIELD, agrégé de l'Université d'Edimbourg. Il y a moins de danger maintenant à négliger qu'à exploiter d'une façon extravagante et ignorante la suggestion et encore plus la psychanalyse comme le font les amateurs de sensations. Séparer les rouages de l'esprit, les nettoyer et les rassembler, est une prouesse que peu, en effet, sont capables d'accomplir. Cependant il y en a qui traitent la psychanalyse presque comme un jeu de salon. Demander au forgeron de village d'enlever un appendice avec un canif émoussé est un acte sensé comparé au bousillage de la psychanalyse. Il faut la laisser aux mains d'hommes expérimentés responsables, et même ceux-ci peuvent payer de brillants succès par bien des échecs sur la route de la science.

M. COUÉ est essentiellement un praticien. Il est maintenant un peu plus près de soixante-dix ans que de soixante, et par bien des années de travail patient et paisible, il a, par une grande expérience et une fine observation, édifié une théorie opérante d'autosuggestion. Il insiste sur la nécessité d'une sélection soigneuse, il explique la technique par laquelle on peut remplir son esprit de pensées saines à l'exclusion des idées morbides et constate combien de telles pensées influent sur le travail du corps. Il a travaillé très tranquillement, sans se faire connaître et sans recevoir de récompense pécuniaire. C'est seulement quand le psychologue BAUDOUIN écrivit son ouvrage « Suggestion et Autosuggestion » qui est en grande partie une description de la méthode de M. COUÉ, que celui-ci devint tout à coup célèbre. Il travaille pour obtenir des résultats et il les obtient. Il laisse aux psychologues théoriciens la tâche de fabriquer (non sans poussière) un vocabulaire pour couvrir le sol qu'il traverse, et une théorie qui peut, peut-être, expliquer une théorie qui est démontrée plus complètement par ses résultats. Il trouve sa récompense dans la reconnaissance de milliers de personnes au nombre desquelles figurent plusieurs de nos concitoyens qui sont allés à Nancy.

Traduit du Journal « The Scotsman », 18 nov. 1922.

UNE LETTRE A M. COUÉ

MON CHER MAITRE ET AMI,

Parmi les cures intéressantes que j'ai déjà observées ici, il en est une que j'estime tout à fait typique, chez un diabétique. Je serais heureux que vous en publiiez l'observation dans le prochain numéro de votre Revue lorraine. La voici telle que je vais la présenter à la Société de Médecine d'Alger :

Amélioration des troubles nerveux, mentaux et physiologiques chez un diabétique, par l'autosuggestion :

« M. R..., 51 ans, personnalité très connue à Alger. Diabétique depuis 1907. Glycosurie: a éliminé à certains moments 80 gr. de sucre dans les 24 heures, en général 60 à 70 gr. Polydypsie : a absorbé jusqu'à 6 litres d'eau dans les 24 heures. Etait tombé à 74 kilogs, alors qu'il pesait normalement 84 kilogs auparavant. Ce malade vint me consulter fin juin dernier pour des troubles nerveux et mentaux qui allaient s'aggravant et l'inquiétaient sérieusement. Au point de vue nerveux, il se plaignait de faiblesse musculaire surtout aux membres inférieurs, de prostration des forces. Il accusait aussi de l'hésitation dans la démarche et de l'incoordination motrice.

En l'absence de myosis et de signe d'argyll on pouvait affirmer qu'il s'agissait d'un début de pseudo-tabes diabétique. Au point de vue mental le malade accusait de l'apathie intellectuelle, du découragement, de l'affaiblissement de la mémoire et un manque absolu de volonté.

Après deux séances de suggestion provoquée, le malade se montrait apte à pratiquer lui-même la suggestion. Aucune modification de régime ne fut instituée et aucun médicament ordonné.

M. R..., que j'avais invité à me tenir au courant de son état, m'adressait à la fin de juillet la lettre suivante :

« Je puis d'ores et déjà vous signaler que mon état de santé
« s'améliore sensiblement, les troubles de la locomotion que je vous
« avais signalés tendent à disparaître et j'ai l'espoir qu'avant peu
« je pourrai prononcer le mot « guérison ». *J'ai repris mon poids*
« *normal*, mes nuits sont généralement bonnes; le moral est sensi-
« blement amélioré, le *sucre diminue.* »

« Quelles insondables ressources ignorées possédons-nous pour
« pouvoir ainsi juguler des affections réputées incurables et quels
« véritables miracles est-on en droit d'attendre d'une méthode
« dont vous vous êtes fait l'apôtre. Combien il est regrettable
« qu'un respect humain déplacé empêche ceux qui souffrent d'em-
« ployer les moyens de guérison que vous préconisez. Avoir en soi
« une force que vous leur dévoilez et ne pas en faire usage est un
« crime. J'ai le ferme espoir que vous convaincrez ceux qui ne
« veulent pas voir la lumière que vous faites briller à leurs yeux.
« Ce sera pour vous la juste récompense de vos efforts. En ce qui
« me concerne, je vous garderai une reconnaissance infinie de votre
« initiation. »

Actuellement l'amélioration de l'état de M. R... augmente. Il va reprendre une occupation, alors qu'il avait dû cesser tout travail depuis longtemps. Disparition de la polydypsie. Lors de la dernière analyse des urines, la glycosurie n'était plus que de 25gr. par 24 heures.

Dr Mersey, *Alger.*

8 octobre 1923.

UNE LEÇON D'OPTIMISME

par Cousine YVONNE.

J'avais reçu un petit carton me conviant à une conférence de M. COUÉ — et ce sont des aubaines qu'on saisit au vol... Je connaissais l'étonnant praticien de Nancy par les lettres que nous échangeâmes voilà plus de 10 ans, et par l'enthousiasme de ses adeptes, qui clament ses mérites partout, aussi bien en France qu'en Amérique. Mais je n'avais point le plaisir de connaître l'homme. Aussi, ne voulant rien manquer du régal, à huit heures j'arrivais, devançant d'une bonne demi-heure l'heure fixée... Les portes n'étaient pas encore ouvertes, de grosses portes ventrues et noires, parfaitement hostiles; mais déjà les habitués se tenaient patients devant le temple, et je connus, à les entendre, que je n'allais pas perdre ma soirée. Ils parlaient de lui et racontaient sans se lasser ses prodiges. Il y avait des Anglaises, des Américaines qui prononçaient le nom de M. COUÉ avec une ferveur exaltée et une prononciation étrange; il y avait des sociétaires ou des adhérentes de la Société de Psychologie qui, fières de leur supériorité, distribuaient à la foule des avis profitables; il y avait de vieux messieurs podagres qui s'enfonçaient sur leurs cannes, et de jeunes travailleuses venues sans doute sans avoir pris le temps de dîner et qui portaient à la main le paquet à remporter chez soi... Des autos de luxe, de vulgaires taxis déversaient en torrent un public qui, docilement, prenait la queue, cependant que les premiers arrivés, au comble de l'impatience, assénaient de grands coups sur la porte hermétique... Enfin, comme tout arrive, un portier ouvrit l'huis, la foule s'engouffra en tempête, prit d'assaut les fauteuils... On ajouta des chaises dans les interstices et, derechef, on attendit. Il était neuf heures.

Je me demandais quel pouvait être le physique d'un homme qui exerce sur ses disciples une telle fascination et qui, par ses suggestions, obtient les guérisons dont je venais d'entendre sur le trottoir les échos merveilleux : paralytiques marchant, sourds entendant, névrosés devenus sages et pondérés... Etait-ce l'autorité de la voix..., la puissance du regard..., l'éloquence de la parole ?...

J'en étais à ce point de mes réflexions, quand je vis arriver sur la scène un petit homme tout bon, tout rond, tout simple, tout rose..., un bon papa à cheveux gris, le sourire aux lèvres, et qui n'avait rien de l'ascétisme de l'apôtre, ni de la véhémence du magnétiseur. Il tira sans façon quelques lettres de sa poche et les lut en manière de préambule; puis il se défendit d'être l'homme au moindre miracle.

« Je n'ai pas de fluide... Je n'ai pas d'influence... Je n'ai jamais guéri personne... »

Cependant, les attestations enflammées qu'il venait de débiter prouvant justement tout le contraire, il déclare, d'un ton jovial, que tout son secret consiste à donner aux gens le pouvoir de se guérir **eux-mêmes**

En termes familiers, à la portée des âmes les plus enfantines, il explique que ce n'est pas la **volonté** qui mène le monde, mais **l'imagination,** et qu'en somme le malheur des pauvres hommes, des femmes aussi, tient à leur **inconscient,** ou, plus simplement, à leur imagination qui, en toute occasion, les domine. Nous sommes malades, parce que nous nous imaginons être malades; nous sommes malheureux, parce que nous nous imaginons être malheureux; certains infirmes qui ne souffrent d'aucune lésion sont paralytiques, parce qu'ils s'imaginent être paralytiques... Tout le secret de sa méthode est d'apprendre aux gens à conduire cette imagination et à s'en servir pour les tirer des misères qu'elle crée.

Il démontre, avec preuves à l'appui, que la neurasthénie, le bégaiement, les phobies, la kleptomanie, et bien d'autres maux encore, n'ont d'autres raisons que ce subconscient qui, constamment, fait des siennes, agissant impérieusement sur l'être physique comme sur l'être moral.

Tout le monde écoute bouche bée, on se retrouve, dans cette grande salle avec le cœur ingénu et la bonne volonté de petits écoliers suivant la classe... On rit des exemples qui servent à sa démonstration : Le cycliste cherchant à éviter l'obstacle et qui se jette dessus... La dame qui oublie le nom de sa meilleure amie et le retrouve à l'instant qu'elle ne le cherche plus.

Mais rien ne vaut une expérience bien probante et, paternellement, M. Coué invite quelques auditeurs à se prêter à l'une d'elles.

Plus de cinquante personnes se précipitent et envahissent fiévreusement la scène.

L'homme qui n'a ni fluide ni influence a levé les bras au ciel.

« Pas tant ! Pas tant ! fait-il en souriant... »

Mais tous, accrochés à l'espérance de guérir, restent, et, en masses serrées et attentives, comme le chœur antique, ils suivent le drame.

Une jeune femme sort du rang :

« Étendez les bras en avant... Joignez les mains... Serrez-les... Plus encore... Serrez toujours... », commande le maître.

Que va-t-il se passer ? Le chœur frémit, la salle palpite; seul, M. Coué, tranquille, sûr de lui, explique qu'il va compter jusqu'à trois. Au bout de ce laps de temps, la patiente devra essayer de détacher ses mains, tout en prononçant avec force : « Je ne peux pas... » Et puis il recommencera l'expérience et, cette fois, la patiente devra déclarer : « Je peux, je peux... »

Il dit : Et tout aussitôt, l'initiée avec une bonne foi évidente,

serre les mains jointes à faire craquer les os, et, au terme fatal, il arrive qu'elle ne peut les ouvrir, parce que l'imagination, la terrible, la despotique imagination veille : « Je ne peux pas... » a pensé la jeune adepte. Et, quelque effort qu'elle fît, elle n'a pu désenlacer ses mains...

Aussitôt qu'elle pense : « Je peux », légères comme des colombes, ses mains volent à droite et à gauche.

Le public est enchanté, M. Coué le sent conquis ; il tente d'autres expériences avec d'autres sujets. Toutes, ou presque toutes, réussissent : la jeune dame tourmentée de l'agoraphobie traversera le lendemain le carrefour Montmartre ; le jeune homme à monocle, neurasthénique, qui ne peut fermer les yeux de la nuit, dormira comme un petit enfant sage. M. Coué l'affirme, et les malades en sont bien convaincus. Ils ont subi la fascination de l'imagination, et M. Coué leur prouve qu'ils sauront dorénavant la diriger où ils veulent.

Alors, content, bonhomme, M. Coué propose une grande expérience collective... Et ce n'est pas une salle banale que celle accomplissant dans un même rythme le même geste d'invocation : les bras se tendent, les mains se crispent, les voix murmurent : « Je ne peux pas, je ne peux pas... »

Honnêtement, je tente l'expérience, avec tout le monde... Je dois confesser que celle-là n'a pas réussi pour moi ; mais je m'en explique la raison : depuis trop d'années, je m'efforce à penser en toute occasion : « Je peux, je veux, je peux », Mon inconscient dut refuser le service devant une formule que, par la vieille habitude, il n'admet plus. Cela ne m'empêche aucunement d'admirer la méthode de M. Coué et d'aimer ses formules, qui sont de délicieuses leçons d'optimisme.

Par exemple, ceci, à quoi il attribue un pouvoir souverain :

Répéter plusieurs fois par jour, une vingtaine de fois de suite : « Tous les jours, à tous égards, je vais de mieux en mieux. »

Ou bien, chaque fois qu'une douleur physique vous lancine, fermer les yeux en marmottant : « Ca passe, ça passe, ça passe !... »

Moyens simples, braves et bons comme M. Coué lui-même, qui, profond psychologue, merveilleux optimiste, croit à la bonté, au bonheur, à la santé, et, avec un désintéressement complet, donne à ceux qui ne demandent qu'à guérir les trésors de son expérience.

Il faut avouer que l'homme qui guérit tant de maux par de si loyaux procédés : la confiance qu'il incruste chez les malades, la foi qu'il leur donne en leur propre puissance, et qui développe magnifiquement en eux l'idée qu'ils deviennent maîtres de ce prodigieux moteur : **l'Imagination,** il faut avouer que ce bienfaiteur de la pauvre humanité est tout de même une manière de génie.

Extrait des « Annales Politiques et Littéraires », 1923.

NE RECHERCHEZ PLUS L'AIDE D'AUTRUI

Par le Dr Frank CRANE

Il y a quelque temps un petit homme qui avait tenu une pharmacie à Troyes, France, eut une idée. C'était une idée bien simple une idée qui saute aux yeux, une idée que nous avons tous eue, une de ces idées que nous sommes tout étonnés de découvrir un jour. Cette idée était que la meilleure façon de se bien porter est de croire qu'on se porte bien.

Par un étrange caprice de l'esprit public, M. COUÉ devint célèbre. Des gens adoptèrent son idée et la répandirent à l'étranger. Les journaux rapportèrent ses conversations journalières. Ses séances furent très suivies à Londres. Il alla aux Etats-Unis, et la foule accourut vers lui. En somme, il fit beaucoup de bien, car il possédait un solide bon sens, de l'intelligence et n'avait rien du charlatan.

Toute sa doctrine se résumait en ceci : personne ne peut vous guérir sinon vous-même.

C'était une doctrine bien simple, si simple que les gens pouvaient bien être tentés d'en rire. Mais ce sont les choses les plus simples de la vie que nous ne savons pas voir. Nous avons une tendance à être compliqués et à aimer le mystère et les tours de passe-passe et les choses profondes que nous ne comprenons pas, mais maintenant nous avons plutôt tendance à revenir aux choses simples.

La maladie nous est commune à tous, et c'est quand nous sommes malades que nous sommes le plus prompts à chercher le secours de quelqu'un ou de quelque chose... Nous courons chez un médecin ou nous prenons une pilule, ou bien nous demandons un conseil, et COUÉ nous a dit que nous sommes, après tout, notre meilleur médecin. Son idée n'est pas applicable seulement à la maladie, mais à presque tout ce qui nous concerne. Nous ne voyons qu'obstacles et difficultés, et nous parlons des luttes que nous avons à soutenir pour faire notre chemin; mais notre principal ennui ne vient pas de ce que nous ne trouvons pas assez d'aide, mais de ce que nous cherchons trop l'aide d'autrui.

Ceci est dur à saisir, car c'est toujours plus difficile de comprendre une vérité simple qu'une chose pleine de complication et de mystère. Cependant il est clair que si nous passions autant de temps à nous aider nous-mêmes qu'à chercher de l'aide chez autrui, nous avancerions bien plus vite; si nous nous mettions à tirer le meilleur parti possible de ce que nous avons au lieu de nous déses-

pérer de n'avoir pas davantage, nous réussirions beaucoup mieux.

Un des hommes les plus sages que je connaisse est Paul Scott Mowrer, le correspondant de Paris d'un journal américain. J'emploie le mot « sage » non pour signifier possesseur d'une vaste science, mais dans le sens de vision nette, de perspicacité et de justesse. Je me rappelle que nous causions il y a quelque temps d'un homme qui avait tant et tant de domestiques à son service, et Mowrer fit la remarque que, pour son propre compte, à mesure qu'il vieillissait, il essayait constamment de se faire une idée du peu qu'il lui fallait demander aux autres. C'était une de ces remarques qui vous donnent à réfléchir. Car, après tout, l'homme qui tire le meilleur parti de la vie est celui qui dépend le moins des autres. Vous trouverez rarement un philosophe, un savant ou un homme heureux vivant dans un palais entouré d'une multitude de domestiques. Rien n'exerce une influence dissolvante comme d'avoir trop d'aide.

***

Et cependant nous nous faisons tous l'illusion de croire que l'aide est la seule chose dont nous ayons besoin pour réussir, et que le manque d'aide est l'unique raison de notre insuccès.

L'écolier se plaint de ne pas réussir à ses examens et de ne pas avoir de bonnes places dans sa classe parce qu'on ne veut pas l'aider dans ses études. En fait, ceux qui profitent le mieux de leurs classes sont ceux qu'on aide le moins. Les universités paralysent probablement autant d'intelligences qu'elles en développent.

J'ai visité dernièrement un merveilleux bâtiment scolaire de New-York où on trouve tout ce qui peut servir à l'enseignement tant au point de vue de l'utile que de l'agréable. Toute cette installation ne servira à rien à moins qu'il n'y ait des maîtres capables d'apprendre aux garçons et aux filles à avoir de la décision et de la confiance en eux-mêmes. Le premier enseignement, la leçon capitale qu'un enfant doive recevoir de ses maîtres consiste à apprendre à travailler par lui-même.

L'employé se plaint de ne pas avoir une meilleure place et un salaire plus élevé. Il vous dit que d'autres employés ont de l'avancement tandis qu'il reste sur place parce que personne ne veut l'appuyer. Il n'a pas de parent dans la direction. Il n'a pas de « piston ». Si des employés de ce genre voulaient seulement se donner la peine de lire la vie de ceux qui ont fait leur situation et qui se sont élevés de la pauvreté à l'opulence, ils verraient que la plupart ont été les artisans de leur fortune et qu'ils n'avaient ni parents riches ni proches influents, et qu'ils n'eurent pas d'occasions extraordinaires. Personne ne leur a ouvert la porte du succès ; ils l'ont enfoncée à coups de hache.

Le commerçant se plaint que ses affaires ne prospèrent pas, que le nombre de ses clients n'augmente pas. S'il voulait se contenter

de faire fonds de ce qu'il a et d'en tirer le meilleur parti possible, il arriverait très probablement à un autre résultat. Le succès appelle le succès. Celui qui n'a pas réussi dans les petites choses n'est pas capable d'en faire de grandes.

Et la plupart d'entre nous se plaignent généralement de la vie et des gens. Nous nous sentons tristes, découragés et apathiques. La raison en est naturellement bien simple. La fatalité nous poursuit. Nous avons la guigne. Nous n'avons pas d'amis. Nos soi-disant amis ne veulent pas nous aider. Et ainsi nous restons là, abattus et désemparés et nous expliquons notre insuccès en en rejetant la faute sur tout le monde, sauf sur nous-mêmes. En réalité il n'y a qu'une sorte d'insuccès dans la vie, celui dont on est soi-même la cause.

Ceci est vrai même en religion. Ce n'est pas dans les cathédrales les plus grandioses qu'on trouve le plus de foi. Les caractères les plus nobles, les natures les plus secourables et les âmes les plus pures ne se trouvent pas chez ceux qui ont lu le plus de livres pieux ou écouté les plus grands prédicateurs ou été nourris des dogmes les plus complets, mais chez ceux qui ont résolu leurs propres problèmes, éclairci leurs doutes, compris leur haute destinée et trouvé leur Dieu.

Il ne faut cependant pas nier l'utilité de l'aide qui est souvent d'une grande valeur. Quand nous sommes malades nous avons besoin du docteur pour nous faire une ordonnance. Quand nous avons la fièvre et que nous sommes affaiblis par le mal, une infirmière est une bénédiction du ciel. Quand nous sommes seuls et affligés, un ami est une joie réconfortante. Quand nous sommes ambitieux et que nous désirons faire notre chemin, c'est énorme de rencontrer l'occasion favorable. Quand nous avons besoin d'argent, nous sommes ravis que le président d'une banque nous dise qu'il sera enchanté de se mettre à notre disposition. Et quand nous sommes dans le doute et l'obscurité, une révélation d'en haut est un grand secours.

Mais, malgré tout, c'est encore vous-même qui êtes votre meilleur et votre plus sûr docteur, votre meilleur ami, votre meilleur banquier et votre meilleur prophète. Celui qui a appris à se découvrir lui-même, à s'employer lui-même, à jouir de lui-même, a fait la connaissance de la personne la plus utile au monde.

En effet, j'ai toujours eu à payer, d'une façon ou d'une autre, l'aide que j'ai reçue en ce monde. Car c'est dans nos propres ressources que se trouve toute la réserve en or qui doit servir à rembourser la petite monnaie et les billets de banque de l'assistance qu'on nous a prêtée. En faisant les choses nous-mêmes, nous les faisons beaucoup plus vite et d'une façon beaucoup plus satisfaisante que si nous imitons ce personnage du Sud qui poursuivit un cheval pendant deux milles afin de le monter pendant un quart de mille.

***

Il y a trois grands désirs communs à tous les hommes. Le premier est le désir d'être meilleur et plus heureux, le deuxième est celui d'avoir une situation supérieure, le troisième, de posséder plus de choses et de plus belles choses. On peut satisfaire ces trois désirs beaucoup mieux en comptant sur soi plutôt que sur les autres.

Prenons, par exemple, le désir d'être meilleur et plus heureux. S'il y a une chose sur laquelle la partie la plus intelligente de l'humanité tombe entièrement d'accord, c'est que le vrai bonheur, le bonheur le plus durable vient de nous-mêmes. C'est la base de l'enseignement de tous les sages depuis que le cerveau humain a commencé à fonctionner. C'est la substance de l'évangile de Confucius, de Bouddha, de Socrate, de Jésus et des plus grands professeurs de psychologie.

De même que la nourriture ne peut vous faire du bien que si vous la digérez pour vous en faire du muscle et du sang, de même aucune croyance ou aucun enseignement ne vous sera profitable que si vous vous l'assimilez et le faites pénétrer dans votre propre esprit. De même que personne ne peut vous insuffler le talent nécessaire pour devenir un musicien, de même personne ne peut vous insuffler le bonheur. Vous ne pouvez pas aller acheter la sagesse daris une boutique .Votre oncle à héritage ne vous laissera pas dans son testament ce qui s'appelle noblesse de sentiments, prudence et intelligence.

Et quant à la situation, vous n'y accéderez qu'en vous servant de vos propres jambes. Il y a des ascenseurs qui vous transportent rapidement au sommet, mais ceux qui y arrivent ainsi n'y restent pas. Et pourquoi aspirer à être au sommet ? C'est aussi déraisonnable de penser que nous pouvons y être tous que de nous imaginer que chacun des arbres d'une forêt peut être le plus grand. L'homme sensé doit avoir pour seul but d'arriver à la place qui lui convient, qu'elle soit élevée, moyenne ou inférieure. Et s'il n'a que l'ambition d'arriver à ce qu'il mérite au point de vue renommée et situation, il y arrivera très vraisemblablement. La promesse que « chacun sera récompensé selon ses mérites » se réalisera presque sûrement pour un homme qui aura compté sur lui-même.

*
* *

Il en est de même pour la richesse. Nous voudrions tous être riches. C'est-à-dire que vous voudrions tous avoir assez d'argent à la banque pour ne pas craindre les mauvais jours et assez de ressources financières pour pouvoir être bien nourris, bien habillés et bien logés. Nous voudrions aussi avoir l'influence et la supériorité que nous donne la possession des biens de ce monde.

Mais le seul argent qui donne une réelle satisfaction est celui que vous avez gagné vous-même. J'ai connu bien des gens riches dans ma vie, et la plupart de ceux dont les richesses leur sont venues par

d'autres et non par leur propre effort n'ont pas été heureux. Vous éprouvez une sensation bien agréable à avoir de l'argent dans votre poche; mais votre propre argent dans votre propre poche, gagné par votre propre travail, vous donne la plus sûre des satisfactions.

Le malheur vient souvent de ce qu'on recherche l'aide d'autrui. Combien faible est notre contentement s'il ne dépend que de la chance ou des efforts des autres ! La chance peut tourner et les autres peuvent être occupés ailleurs. Mais si mon bonheur dépend surtout de moi, de la façon dont j'accomplis mon travail, de la direction de mes pensées, de mes propres décisions et de mon empire sur moi-même, je suis possesseur d'un bien que personne ne peut me prendre, j'ai un trésor que ni les vers ni la rouille ne peuvent ronger et que les voleurs ne peuvent m'enlever. Combien peu d'entre nous savent être heureux par eux-mêmes !

La recherche de l'aide d'autrui tue l'initiative, et l'initiative est la qualité la plus appréciée dans le monde des affaires.

Le genre de travailleur le plus recherché dans une fabrique est celui qui n'a pas besoin qu'on lui répète toujours exactement ce qu'il doit faire. Le jeune homme qui arrive à la première place dans une organisation commerciale est celui qui a une façon à lui de comprendre les choses. La qualité qui rend le mieux dans le monde est l'initiative. Et les gens qui savent la développer en eux sont les seuls indépendants.

Autre reproche à faire à l'habitude de rechercher l'aide d'autrui, c'est qu'elle détruit l'amitié. Rien n'éloigne plus nos amis de nous que quand nous leur empruntons, ou quand nous les employons, ou quand nous nous servons d'eux pour notre avantage personnel. Nous savons nous-mêmes que nous n'aimons pas les fâcheux, et, si c'est vrai, pourquoi d'autres devraient-ils les aimer ? Ed. Howe disait un jour que les amis sont comme les fleurs dans le jardin; elles sont charmantes, et c'est plaisir de se promener au milieu d'elles, mais il est interdit de les cueillir.

J'ai connu des gens aigris contre le monde, tout simplement parce que, quand ils étaient dans la prospérité, leurs amis étaient nombreux, mais quand les temps devinrent durs pour eux, leurs amis les abandonnèrent. Auraient-ils dû s'attendre à autre chose ? Ceux qui aiment à s'entourer de parasites sont faits du même bois que ces parasites eux-mêmes. L'amitié est l'un des plus grands trésors de la vie, mais c'est une plante délicate ; si on veut en tirer profit, on risque de la perdre. Nos meilleurs amis ne sont ni prêteurs, ni emprunteurs. Ils nous aiment pour ce que nous sommes, et pas du tout pour ce que nous faisons pour eux.

La recherche de l'aide d'autrui est également fatale à l'indépendance de l'esprit. Et l'indépendance est le premier des trésors de notre âme.

. . . .

Nous ne pouvons rien enseigner de plus important à nos enfants

que de compter sur eux-mêmes. Nous sommes, naturellement, désireux de les aider et nous sommes presque tous assez fous pour les aider, de toutes les manières, excepté de la bonne — qui est de développer leur indépendance. Nous les envoyons dans des écoles qui leur enseignent tout, sauf la seule chose nécessaire, qui est de compter sur eux-mêmes. Si nous laissions nos enfants préparer seuls leurs leçons, remettre tout en ordre après le jeu, et si nous leur faisions comprendre le danger moral qu'il y a à avoir toujours besoin de se faire servir, ils seraient beaucoup mieux armés pour la vie. Et comme règle absolue, rien ne devrait jamais dispenser un enfant de supporter les conséquences de ses propres fautes, sauf, cependant, si sa santé devait en souffrir.

On a l'habitude de dire : « Mais je suis si faible... Je n'ai pas le courage... Je n'ai pas la force... J'ai besoin de quelqu'un sur qui je puisse compter..... » C'est une affaire d'habitude et le résultat de mauvaise éducation. En fait, une bonne partie de la censée éducation que les enfants reçoivent est une éducation de mollesse. Si nous agissions constamment par nous-mêmes, que nous comptions sur nous-mêmes et que nous cherchions à développer nos ressources intérieures, nous cesserions de parler comme nous le faisons.

Même en amour, la chose la plus importante est de garder fermes notre propre amour et notre foi. C'est beaucoup plus important pour notre bonheur que l'amour qu'on nous donne. S'il vient à manquer, il n'en résultera pas de désastre si l'esprit est ferme. Et même dans le deuil, nous trouverons la force et la paix et le mystère de la consolation si nous avons appris à regarder au-dedans de nous.

En effet, il n'y a pas d'autre force en ce monde que notre propre force. Il n'y a pas d'avantage à posséder toutes les connaissances de ce monde si vous ne vous les êtes pas assimilées. Il n'y a même pas de bonté et de beauté en ce monde à moins qu'elles ne trouvent place dans votre cœur. Le plus grand trésor est celui que vous avez en main. La seule Divinité qui puisse vous être vraiment utile est le Dieu qui a pénétré dans votre propre vie.

The American Magazine, octobre 1923.
(Traduit de l'anglais.)

LA PITIÉ DE SOI-MÊME EST LA PLUS TERRIBLE DES FAIBLESSES

Par le Dr Frank CRANE.

Rechercher l'aide d'autrui c'est se préparer de nombreux mécomptes. Par là on arrive à s'apitoyer sur soi-même et, de tous les mécontents qui poursuivent les vrais hommes de leurs demandes

importunes, la pire espèce est l'homme qui s'apitoie sur lui-même. Dès qu'il ouvre la bouche nous en avons assez. Quand nous l'apercevons nous traversons la rue pour l'éviter. Il se plaint du monde, de ses amis, de la chance, du Créateur. Il s'en prend à tout et à tous, sauf à lui-même. Aussi est-il un véritable fléau. Et il en est arrivé là parce qu'il a passé sa vie à compter sur l'aide des autres, et quand elle lui a manqué il s'est aigri.

Il y a deux sortes de gens en ce monde : ceux qui dépendent d'eux-mêmes et ceux qui dépendent des autres. Les indépendants occupent la place qui leur revient. Ils ne vous demandent que votre amitié et votre société. Vous sentez que, malgré toute l'estime qu'ils ont pour vous, ils pourraient se passer de vous. Et, en général, l'homme que vous aimez le mieux est l'homme qui n'a pas besoin de vous.

Mais les dépendants sont toujours à la recherche d'un protecteur. Ils s'appuient sur votre bras ou se pendent à votre cou. Il y a en ce monde beaucoup plus de dépendants que d'indépendants. En fait, quand un homme ne compte que sur lui-même et fait son chemin en s'occupant de ses propres affaires, il y a généralement de trois à cinquante dépendants qui s'accrochent à lui. Si vous voulez faire partie de la noble armée des indépendants, habituez-vous à compter sur vous-mêmes et à ne pas dépendre des autres.

(*The American Magazine*, octobre 1923.)
(Traduit de l'anglais.)

LA BICYCLETTE, LE COMPOSITEUR L'ENTRAINEMENT et L'AUTOSUGGESTION

Voici que la bicyclette est aujourd'hui mêlée à l'actualité, aux plus récentes méthodes scientifiques et spirituelles et aux arts : il ne faut pas s'en étonner car la petite reine est souveraine bien ailleurs que dans les milieux sportifs.

Un amusant écho de notre confrère le *Petit Parisien* signalait un curieux cas d'autosuggestion dévoilé par le grand compositeur de musique, Isidore DE LARA. Le fameux musicien entendait appliquer la méthode de l'apôtre de la suggestion, COUÉ, à la bicyclette. Nous avons eu la curiosité d'interviewer M. Isidore DE LARA sur ce point, mais le compositeur, absent de Paris, ne pouvant nous expliquer sa méthode, nous ne voulons pas en céler les principes essentiels. Puissent les cyclistes en faire bon profit; si l'essai ne leur donne pas satisfaction, du moins auront-ils appris que la volonté aidée par quelque imagination peut les faire triompher des plus pénibles obstacles.

Voici ce que déclare Isidore DE LARA :

« S'il m'arrive, dit-il, de monter une côte, j'attends qu'une automobile vienne à passer. Dès qu'elle est à ma hauteur, je me figure qu'une corde m'y accroche et m'entraîne. La suggestion agit à merveille. Je file sur ma bécane à toute vitesse... jusqu'à ce que l'auto ait disparu ! Mon imagination n'ayant plus de point d'appui ne trouve plus à s'exercer... Mais je n'ai qu'à attendre qu'une autre auto vienne à passer. »

Il ne faut pas nier la valeur d'un tel phénomène d'autosuggestion ; on sait qu'en course un coureur marche beaucoup mieux avec un point de repère ; sans aller jusqu'à rechercher la part d'attirance physique effective et la part d'attirance morale des entraîneurs à tandem ou à bicyclette dans une course au vélodrome ou sur la route, nous pouvons citer le cas de ce fameux essai de record tenté autrefois en Amérique par un professionnel. Ce dernier avait fait installer au milieu de la pelouse un projecteur dont le rayon lumineux courait sur la piste au gré d'un opérateur. Le coureur fut ainsi entraîné par la lueur se déplaçant devant lui pendant tout le temps de l'essai, ralentissant, activant comme l'auraient pu faire les entraîneurs à bicyclette. Entraînement purement moral, évidemment, mais dont on ne peut nier la valeur.

Ajoutons qu'il s'agit d'Hamilton, qui fut recordman de l'heure sans entraîneurs avec 40 kil. 867 m., record qui ne fut battu que par Petit-Breton, avec 41 kil. 110 mètres.

(*L'Auto*, 5 mars 1922).

EXPLICATION MÉDICALE DE LA MÉTHODE DE M. COUÉ

par M. Philippe Rémy

Dans la *Revue Médicale* du 28 juillet 1923 (page 382), le docteur Audrain, de l'Ecole de Médecine de Caen, nous apporte l'explication physiologique des guérisons obtenues par la méthode de M. Coué.

Ainsi que nous le savons, M. Coué, fondateur de l'idéo-dynamique, a donné les lois précises de la suggestion, savoir :

Loi de l'attention concentrée ;
Loi de l'émotion auxiliaire ;
Loi de l'effort converti ;
Loi de la finalité subconsciente.

Ces lois sont à la suggestion scientifique ce que les lois de Mayer et de Carnot sont à la thermodynamique. Elles constituent l'explication par la cause et la justification par l'expérience. Enfin, il s'ensuit des conséquences logiques et des applications méthodiques.

Mais si les résultats obtenus par M. Coué sont constatés et expliqués au point de vue psychique et psychologique, ce qui est suffisant pour l'usage et les applications, il restait, pour nous édifier, à expliquer le mécanisme de l'action physiologique au point de vue curatif. Cette question, qui n'est pas psychique, mais médicale, paraît résolue par la découverte du Dr Audrain.

Disons tout d'abord qu'il y a confusion à la base dans le titre que la *Revue Médicale* a donné à l'article du Dr Audrain. Ce qui est attribué à la volonté doit l'être au contraire à l'imagination. En effet l'imagination (consécutive à une suggestion) n'est pas un acte de volonté. L'imagination est un acte passif et intérieur, tandis que la volonté est un acte actif qui tend à s'extérioriser.

Ceci dit, voici la découverte du Dr Audrain : *L'action de la suggestion au point de vue physiologique se fait par l'intermédiaire de la lymphe. La suggestion en active la sécrétion et la circulation. Enfin la lymphe a une action désintoxiquante sur l'organisme.*

Le Dr Audrain établit les faits comme suit :

1° La lymphe n'est pas due à une filtration mécanique du sang (il y a d'ailleurs une forte différence d'alcalinité entre le sang et la lymphe). La lymphe prend naissance dans une vaste nappe glandulaire étalée sous la surface entière de la peau. Plus précisément, elle est sécrétée dans la couche dermo-épidermique de Malighi (zone des filaments d'union de Ranvier — stratum filamentosum — cellules épineuses).

2° La circulation du réseau lymphatique reste adossée à celle des vaisseaux capillaires du sang, mais elle en reste indépendante (preuves à l'appui).

3° Le rôle de la lymphe est de combattre les substances toxiques qui pénètrent du dehors ainsi que celles qui sont en circulation dans l'organisme. Les éléments en circulation dans le sang perdent leur toxicité en passant dans la lymphe (1).

A l'appui de tout cela, voici un fait d'expérience observé par le Dr Audrain, fait qui démontre l'action de la suggestion sur le système lymphatique :

Un jardinier se blesse avec une serpe dans des conditions telles qu'il se coupe un vaisseau lymphatique, sans atteindre ni veine, ni artère, ni nerfs. Nous avons donc une plaie exclusivement lymphatique.

Or voici ce que l'on observe :

Le blessé se couche-t-il pour dormir (plus de suggestion). Alors la sécrétion de la lymphe se ralentit;

Au contraire se lève-t-il tôt par beau temps, avec le goût d'une promenade attrayante (bonne suggestion), aussitôt la sécrétion de de la lymphe s'accélère.

Le temps est-il mauvais et le blessé reste-t-il seul au coin de son

(1). Dr Audrain. Le système de la lymphe. O. Doin 1920.

feu dans l'ennui (mauvaise suggestion), alors la plaie ne coule plus et le pansement est seulement humide.

Une heureuse nouvelle lui est-elle annoncée (bonne suggestion), alors la lymphe se remet à couler abondamment.

Voilà bien la concordance de cause à effet telle qu'elle a été établie par Pasteur :

Posita causa, ponitur effectus;
Sublata causa, tollitur effectus;
Variante causa, varietur effectus.

Donc l'activité physique (action musculaire) et l'émotivité joyeuse (bonne suggestion) accroissent la production et la circulation de la lymphe dans un mouvement vaso-dilateur.

Au contraire l'inactivité et l'émotivité défavorable (mauvaise suggestion) ralentissent la production et la circulation de la lymphe avec un mouvement de vaso-constriction.

A noter que l'action seule de l'imagination (consécutive à une suggestion) appliquée dans un désir de réaction vitale, agit sur la sécrétion lymphatique même en l'absence d'exercice physique.

Voilà donc, vraisemblablement, l'explication physiologique de l'action du moral sur le physique. L'activité ou le repos, les suggestions bonnes ou mauvaises, ralentissent ou suractivent respectivement la production et la circulation de la lymphe. D'autre part, c'est la lymphe qui désintoxique l'organisme.

Nous avons ainsi l'explication et la justification de l'expression vulgaire « se faire du bon ou du mauvais sang ». Nous savons tous que le bonheur conserve et que la joie fait vivre, tandis que l'on se meurt d'ennui et que le chagrin tue.

Voilà ce qui nous explique qu'un savant, vivant sans air et sans exercice, atteint une belle longévité qu'il doit à ses efforts intellectuels persistants et aux joies intérieures qui en résultent.

Voilà comment il se fait que les nerfs d'acier d'une Parisienne supportent le « travail » d'une vie mondaine qui mettrait sur le flanc en une journée la plus robuste paysanne.

Voilà comment il arrive que les gens qui arrêtent brusquement une vie active sous prétexte d'un repos bien mérité, meurent au contraire d'une façon généralement prématurée.

Voilà enfin comment il se fait que les gens dont la vie paisible nous fait envie parfois à la campagne ou dans une sous-préfecture endormie «se meurent d'ennui», en réalité, et vivent moins longtemps que l'homme affairé des grandes villes qui soutient le combat de la vie.

Les spiritualistes qui s'intéressent à l'idéo-dynamique, c'est-à-dire à la mécanique de l'Esprit, à sa direction et à son utilisation, seront heureux de voir consolidés dans le domaine expérimental, des principes jusqu'ici méconnus ou mal interprétés. Avec l'explication des rapports de cause à effet et celle du mécanisme de sa vie mentale, l'homme deviendra maître (au moins en partie) de lui-même, comme il l'est du monde extérieur.

EXTRAITS DE QUELQUES LETTRES

... J'ai eu, l'hiver dernier, une maladie très grave qui s'est terminée par une très grande dépression nerveuse. Je restai un mois entre les mains d'un médecin de New-York, et immédiatement après, je fus atteint de polynévrite ; j'étais complétement incapable de marcher. Je fus transporté, le 21 juin, dans un sanatorium et, après deux mois de séjour, je ne pouvais pas faire plus d'un demi-mille par jour. Vers le milieu d'août, on me fit présent de votre brochure et je commençai immédiatement à me traiter. Ma guérison commença aussitôt. Peu après, je pouvais marcher aussi longtemps que je voulais, et maintenant, je fais 5 ou 6 milles par jour sans la moindre difficulté.

Peut-être vous intéressera-t-il de savoir que le 1er septembre j'ai mis de côté mes lunettes que je portais depuis plusieurs années et que vers le milieu d'octobre, je passais avec succès « The United States Army eye test » (Examen des yeux de l'armée américaine.)

Paris.

***

Je ne puis vous laisser quitter ce pays, où votre nom est béni, sans ajouter mes remerciements à ceux de tous les nombreux malades que vous avez aidés, car, moi aussi, je vais chaque jour de mieux en mieux. Nous autres, docteurs, nous sommes lents à accepter les nouvelles découvertes, mais lorsque nous l'avons fait, nous les expérimentons jusqu'au bout. De voir chaque jour dans vos séances les malades recouvrer la santé, le courage, reprendre goût à la vie, cela a été pour moi une inspiration.

Votre traitement des bègues particulièrement m'a impressionné, car je les avais traités pendant plusieurs mois, le plus souvent sans succès, et je les voyais, comme par miracle, articuler distinctement, sans efforts, non pas seulement pour un instant, car je leur ai parlé quand vous n'étiez plus là, pensant que peut-être ils retomberaient, et ils ne retombaient pas.

New-York.

***

C'est avec le plus grand plaisir et le plus grand bonheur que je vous remercie sincèrement et profondément du résultat extraordinaire que j'ai obtenu des dix minutes que vous m'avez si généreusement accordées samedi dernier. Depuis longtemps je souffrais de lumbago, de fatigue et de dépression nerveuse, me soignant toujours sans aucun profit.

A partir de samedi, ma douleur a disparu complètement en même temps que ma fatigue et ma dépression ; je suis revenue à la vie.

New-York.

***

Je viens d'être reçue au concours d'admission à l'Ecole Normale d'Institutrices de X..., mais je dois en partie ce succès à votre précieuse méthode qui m'a guérie d'un trac qui me poursuivait partout. Je vous adresse tous mes meilleurs remerciements.

A. L.

***

. . . .

Le mauvais temps et diverses occupations m'ont empêché d'aller vous voir à Nancy ces mois derniers comme je le désirais. J'espère, au printemps, être plus heureux et pouvoir vous rencontrer. En attendant je continue à suivre vos indications et « à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. » Je ne désespère pas, dans quelque temps, d'arriver à une guérison complète de tous mes maux. En tous cas, depuis ce printemps, époque à laquelle j'ai connu votre système, je n'ai plus jamais souffert, arrêtant toute douleur grâce à votre autosuggestion.

Je ne saurais trop vous en remercier.

***

C'est avec intention que j'ai tardé à vous écrire afin de pouvoir vous communiquer les réflexions de mes amis pour les résultats de votre méthode sur mon bégaiement. Tous m'ont félicité de l'amélioration immense qui s'est produite et qui continue à se produire; je veux maintenant vous remercier du fond du cœur de votre bonté et de votre patience. J'ai gagné énormément de confiance en moi-même, et c'est là le principal dans mon cas.

Londres.

***

Il y a un mois j'étais une malheureuse neurasthénique, désespérée, pleine d'angoisses, très déprimée au physique et au moral. Je suis allée à Nancy, j'ai assisté à dix séances, et j'ai été complètement changée au moral. Rentrée chez moi j'ai constaté avec plaisir, en reprenant mes occupations, que mon état physique s'était bien amélioré aussi puisque précédemment, je ne pouvais plus rien faire, étant toujours trop lasse et que maintenant je peux vaquer à mes occupations presque sans fatigue.

Saint-Clément-les-Mâcon.

***

. . . .

Mon père est un fidèle adepte de votre méthode. Il était sujet à toutes sortes de malaises et indispositions qui ont disparu depuis qu'il a lu et entendu plusieurs de vos conférences.

Paris, N...

***

Depuis six mois que je suis votre précieuse méthode, je me porte aujourd'hui comme un charme. Mon rhumatisme de l'épaule a disparu complètement, je ne ressens ni mal ni douleur de quelque nature que ce soit; mes pieds, qui étaient si sensibles, maintenant je n'y pense plus; je peux marcher autant que je veux sans être fatiguée, j'ai de nouveau 20 ans.

New-York, M. T...

***

. . . .

Je viens de recevoir une lettre de ma mère qui habite les environs de New-York, et elle m'écrit : « Le nom de M. COUÉ est dans toutes les bouches, et son petit livre dans toutes les mains ! »

En quittant Nancy au mois d'août je me suis rendue en Belgique où j'ai pu mettre votre « Méthode » en pratique dès mon arrivée. Il s'agissait d'une femme qui avait des crises d'hystérie depuis deux ans. Elle avait suivi un traitement de dix-huit séances *d'une autre méthode que la vôtre*, avec le résultat que quand je l'ai vue, elle allait *plus mal que jamais*. Je lui ai donné cinq ou six séances en suivant fidèlement votre méthode, et cette femme, au bout de trois mois, vient de m'écrire ce qui suit : « Avant tout, je tiens à vous dire, chère Madame, que vous m'avez entièrement guérie avec le traitement de M. COUÉ, je vais tout à fait bien, et je vous remercie de tout cœur. Vous avez eu vraiment un grand succès auprès de moi, d'autant plus beau que j'étais bien malade. »

. . . .

Biarritz.

***

C'est avec une vive gratitude que nous venons vous remercier de votre bonté en nous faisant la Conférence de novembre dont vous avez eu la générosité d'attribuer le montant en argent à la caisse pour les villages français que nous avons adoptés.

A notre réunion d'aujourd'hui nous ne pouvons pas manquer l'occasion de vous assurer encore une fois de notre profonde reconnaissance en nous rendant compte non seulement de votre amabilité en accédant à notre prière, mais aussi de la peine que vous vous êtes donnée en faisant cette visite, si heureuse pour notre ville. Au nom de notre Comité ainsi qu'en celui de nos deux petites communes, daignez recevoir, Monsieur, l'hommage de la reconnaissance la plus sincère.

Le Comité de Canterbury.

LA NOUVELLE ÉCOLE DE NANCY

par P. Simonin

Basée sur la suggestion, la méthode d'Emile Coué attire chaque mois des milliers de malades qui exaltent ensuite ses vertus par toute l'Europe.

Dans un quartier désert, au milieu de jardins hier encore en pleine campagne, étouffés aujourd'hui, une ruelle tortueuse et triste entre de longs murs gris... une porte basse ouverte sur un jardinet... une humble maisonnette; sur la porte un nom : *Coué.* — Magie du nom... tout s'éclaire, un temple rayonne, irradiant Santé, Bonheur, Joie de vivre.....

Entassées dans l'étroite pièce, autrefois cuisine, emplissant le couloir sombre, assises jusque sur les marches boiteuses de l'escalier, plus de quarante femmes attendent. Vieilles femmes des campagnes lorraines, au patois rude ou chantant de la « Vôge » ou des bords de la Seille, femmes élégantes et parfumées, discrètement déposées en une rue voisine par un chauffeur stylé, petites ouvrières à la mine effarouchée, dames anglaises, dignes et l'air un peu choqué, attendaient l'arrivée du Maître, se contant à voix basse leurs maux, se confiant leurs espoirs... Il en avait guéri tant d'autres ! Beaucoup de nouvelles venues, à qui le cœur battait d'émoi et qui interrogeaient ou, anxieuses, écoutaient les récits de celles qui, fidèlement, suivaient les « séances »..... Il en avait tant guéri, et combien plus malades ! Quelques visages sombres, trahissant la souffrance ou le dépit, taciturnes...

Une longue rumeur... Vieillard alerte et souriant, l'œil vif, le geste doucement autoritaire, le Maître se fraye un passage; la foule s'écarte, forme cercle. Avec bonhomie, simple et familier, il s'adresse à chacune, interroge à la ronde. Et c'est alors, confiante, sans détour et sans honte, la confession publique de toutes ces misères assemblées, grandes et petites, futiles et graves, profondes ou ridicules. Constipation, phobies, idées noires, douleurs d'estomac, migraines, entérites rebelles, et maladies de nerfs forment la trame de ce long tissu de maux; une mère amène son enfant dont les oreilles coulent depuis deux mois; une jeune femme exhibe un goître; une plus vieille disserte d'un fibrome que lui ont découvert les chirurgiens à l'hôpital et veut, comme tant d'autres, voir s'arrêter ses hémorragies, échapper à l'opération; une albuminurique revient pour la troisième fois : l'albumine a bien un peu diminué dans ses urines — « tout comme il est dit dans votre brochure, Monsieur le Professeur » — mais ses jambes sont maintenant enflées et sa vue baisse... baisse; une fillette se plaint d'une angine : elle en eut d'autres déjà, mais cette fois le médecin l'a menacée

d'un abcès dans la gorge... elle est vite venue; une dernière, chétive et pâle enfant, montre un genou tuméfié : tumeur blanche que sa mère n'a pas voulu laisser emprisonner dans le plâtre, quand il est si facile de « guérir du secret ».

...Tout le monde a fermé les yeux. D'une voix basse, légèrement accentuée, sur un ton monotone et berceur, le Maître parle. « Je ne veux pas essayer de vous endormir, c'est inutile. Je vous prie de fermer les yeux simplement pour que votre attention ne soit pas distraite par les objets qui frappent votre regard. Dites-vous bien maintenant que toutes les paroles que je vais prononcer vont se fixer dans votre cerveau, s'y imprimer, s'y incruster, s'y graver, qu'il *faut* qu'elles y restent toujours fixées, imprimées, incrustées, et que, *sans que vous le vouliez*, *sans que vous le sachiez*, d'une façon tout à fait *inconsciente* de votre part, votre *organisme* et vous-mêmes *devez* y obéir. Je m'adresse à votre Inconscient... Il y a en vous, deux êtres... Votre volonté n'est rien... Votre Conscient, votre volonté ne peuvent que gêner, que troubler le travail naturellement, nécessairement utile et bon de votre Inconscient... Votre Inconscient m'écoute... Je lui dis d'abord... »

...Perdu dans la foule engourdie, somnolente, je songe... Je songe Je songe à l'étrange destin de cet homme, vers qui se tournent aujourd'hui des milliers d'âmes en peine, de corps souffrants, à qui l'on vient de toute la France, d'Angleterre, d'Italie, de Russie...

Le Passé et la Méthode d'Émile COUÉ

Honnête pharmacien, aux très modestes débuts, retiré des affaires fortune faite, de longues années d'officine lui apprirent la vanité des remèdes et de la thérapeutique, non celle de toutes choses en ce monde. Ayant observé maintes fois en sa pharmacie de Troyes qu'une bonne parole est souvent plus efficace qu'un mauvais médicament, il conçut de la puissance imaginative de l'homme une idée forte, sinon toujours nette, et sur laquelle il se braqua, sa vie entière. Il y a chez lui, écrit à son éloge Baudouin, de Genève, un chimiste rentré qui est ressorti psychologue : sa psychologie est atomique; il considère les réalités mentales comme des choses matérielles, solides, qui se juxtaposent, s'opposent; quand il parle d'imagination, de volonté, il en parle comme s'il s'agissait de corps simples, de combinaisons, de réactions; « il reste volontairement simpliste ».

Simpliste, il l'est à la vérité. Aux philosophes de tous pays, qui récemment connurent l'homme par ses voyages, ses conférences, ses « séances » publiques, aux philosophes qui s'efforcent aujourd'hui de découvrir à sa méthode des principes scientifiques et se sont donné la tâche d'ériger en système ordonné le « couéïsme », cette « simplicité » n'est pas sans causer de multiples et sérieux embarras. Aussi bien, pourquoi se donner tant de mal : le couéïsme n'est-il pas aussi vieux que le monde ? Et puis qu'importent les

discussions spéculatives sur l'auto ou l'hétéro-suggestion à tous ces gens, cultivés ou non, qu'amène au guérisseur la foi profonde, la foi qui doit rester aveugle, la foi qu'exalte aussi sans doute quelque « génie épidémique ».

L'Aristocratie anglaise a fait venir Coué en Angleterre.

Naguère ils venaient en petit nombre, timidement; depuis dix ans le nombre a singulièrement grandi : maintenant il en passe deux mille par mois, en séries de trente à quarante, sur ces bancs; et les lettres affluent de tous ceux que la distance ou le mal empêche d'accourir. Deux dames anglaises de la plus haute société, oisives, cultivant le spleen et l'insomnie, brusquement touchées par la révélation, font d'une traite le voyage de Londres à Nancy : à peine débarquées, elles tombent de sommeil; huit jours plus tard elles s'en vont, guéries de tous leurs maux, heureuses de vivre, plus heureuses encore peut-être de se dire miraculées... Deux mois après, l'Angleterre aristocratique est conquise et réclame le Maître. Il se fait un peu désirer, se laisse fléchir et entreprend outre-Manche une tournée triomphale. Et déjà l'appelle l'Italie...

...Le Maître maintenant, lentement, de l'une à l'autre femme passe; son discours se fait plus pressant; sa main effleure un front, touche une jambe; sa voix commande au mal et le mal s'enfuit — celle-ci n'a plus sa migraine, une crampe d'estomac cesse brusquement — ou s'enfuira demain... « Pour vous, madame, qui avez des douleurs, je vous dis qu'à partir d'aujourd'hui la cause qui les détermine, qu'on l'appelle arthritisme ou qu'on lui donne tout autre nom, votre Inconscient fait le nécessaire pour qu'elle disparaisse peu à peu ». — « Vous avez une hernie, dites-vous; eh bien ! elle peut, elle doit se guérir. Votre Inconscient va faire en sorte que la déchirure qui existe dans votre péritoine se cicatrise peu à peu... Ce trou finalement se fermera complètement et vous n'aurez plus de hernie. » — « Pour vous, Madame, je vous dis que, quelles que soient les lésions que vous puissiez avoir à la matrice, votre organisme fait le nécessaire pour que ces lésions disparaissent chaque jour... »

... « Ouvrez les yeux maintenant. Vous avez entendu les conseils « que je viens de vous donner. Eh bien ! pour les transformer en « réalités, voici ce qu'il faut faire : Aussi longtemps que vous vivrez, « tous les matins avant de vous lever et tous les soirs aussitôt au « lit, fermer les yeux et répéter vingt fois de suite avec les lèvres et « en comptant machinalement sur une ficelle munie de vingt « nœuds, la phrase suivante : *Tous les jours, à tous points de vue,* « *je vais de mieux en mieux.* Ne penser à rien en particulier; les « mots « *à tous points de vue* » s'appliquent à tout.

« Je n'en donnerai pour preuve que l'observation suivante :

« Mme M..., 43 ans, Malzéville. — Vient à la fin de 1916, pour

« de violentes douleurs de tête qu'elle a eues toute sa vie. Après « quelques séances, les douleurs ont complètement disparu. Au bout « de deux mois, elle constata la guérison d'une descente de l'utérus, « dont elle ne m'avait point parlé et à laquelle elle ne pensait même « pas lorsqu'elle faisait son autosuggestion. — Ce résultat est dû « aux mots à *tous points de vue* contenus dans la formule à employer « matin et soir ».

De plus, chaque fois que dans le courant de la journée ou de la nuit l'on ressent une souffrance *physique* ou *morale*, il suffit de fermer les yeux et, se passant la main sur le front s'il s'agit de quelque chose de moral, ou sur la partie douloureuse s'il s'agit de quelque chose de physique, de répéter *extrêmement vite*, avec les lèvres, et *sans penser à ce que l'on fait*, les mots : « çà passe... ça passe... » Avec un peu d'habitude on fait disparaître la douleur morale ou physique en vingt à vingt-cinq secondes; recommencer chaque fois qu'il en est besoin...

...Perdu dans la foule étonnée et ravie, je songe... je songe à l'ancienne Ecole de Nancy, dont cette « Nouvelle Ecole » se dit fille... à l'Ecole de Nancy dont Liébeault fut le père et que rendit justement célèbre Bernheim, l'apôtre de la suggestion, Bernheim, le vieux maître au sens clinique si profond, à l'esprit critique acéré comme la flèche...

Extrait de l' « Informateur Médical. »

LE COUÉISME EN THÉORIE ET EN PRATIQUE

Par E. Boyd Barrett, S. J.

La théorie d'Émile Coué a provoqué récemment beaucoup de réflexions et de discussions. L'autosuggestion, suivant de si près l'engouement pour la psychanalyse, et la dépouillant de son auréole, a encore plus profondément surexcité l'imagination populaire. Sa simplicité et son adaptabilité illimitée, combinées avec le peu de frais qu'elle entraîne, ont contribué à sa popularité. La formule bien connue : « *Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* », qui en est l'essence, est devenue pour les uns une inspiration, tandis que pour d'autres, railleurs par nature, c'est une source intarissable de plaisanteries. Cependant Émile Coué a été salué par beaucoup comme un prophète et un faiseur de miracles. Certains disent qu'il a ouvert les portes d'un paradis terrestre d'où la douleur, la maladie, le tourment et les « maux qu'on se crée à soi-même », « choses du passé » sont bannis du vieux monde. Ses

enseignements se répandent dans les domaines de l'éducation et de la science sociale. Son influence s'irradie bien au-delà de Nancy, et certains prétendent que son nom passera à la postérité et que sa place sera parmi les bienheureux. La réclame faite par les enthousiastes de la méthode de Coué est fantastique. Ils disent que quatre-vingt-dix-sept pour cent des 40.000 malades qui passent par ses mains chaque année à Nancy sont guéris ou grandement améliorés. Aucun genre de maladie ne résisterait à son système curatif. Les désordres organiques comme les troubles fonctionnels céderaient à la suggestion. Les paralytiques recouvreraient l'usage de leurs membres, les phtisiques reprendraient des forces, les ulcères seraient cicatrisés, la cécité partielle, la surdité et le mutisme, de même que toutes sortes de désordres nerveux, seraient guéris. Et cependant le faiseur de miracles s'en refuse tout l'honneur. « Je n'ai jamais guéri personne », dit-il, « mes malades se guérissent eux-mêmes. Je leur montre comment ils doivent s'y prendre, *voilà tout.* » « La négation de la dignité de la maladie est une des caractéristiques de la clinique de Coué », écrit Charles Baudouin. « On ne rend aucun hommage à cette reine redoutée. On s'en moque agréablement. Les terreurs qu'elle inspire passent au second plan, et ses victimes finissent par en rire. » Bref, même des hommes de science peu sympathiques sont forcés, par les faits, d'admettre qu'il y a « quelque chose là-dedans », quoique, inutile de le dire, ils rabaissent de beaucoup les prétentions extravagantes des adeptes d'Émile Coué.

Quoique la méthode d'Émile Coué soit déjà bien connue, ce n'est pas un mal de la décrire en quelques mots. Elle est d'une extrême simplicité. On enseigne au malade, quel que soit son cas, à *se suggérer* qu'il s'améliore et qu'il va se guérir. Cette suggestion se fait sous la forme déjà citée : « *Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.* » La formule peut, naturellement, être amplifiée et adaptée à des cas particuliers, comme à certaines maladies ou certaines défectuosités soit physiques soit mentales. Il faut la répéter bien des fois, quand l'esprit est libre, ou plutôt quand l'attention n'est pas occupée. Les meilleurs moments sont ceux de l'engourdissement qui précède ou qui suit le sommeil ; ceux de détente intellectuelle, de calme physique et de liberté d'esprit sont également favorables. On considère qu'à ces moments la pénétration dans « l'inconscient » est le plus facile, et le but de la méthode est de permettre à la suggestion d'entrer dans « l'inconscient ». L'idée d'amélioration renfermée dans la formule quand l'inconscient se la sera assimilée opérera la guérison par des actions organiques. Voilà, en résumé, la théorie et la pratique de Coué en usage à la Nouvelle École de Nancy depuis 1910.

Le point capital à discuter, au milieu du brouhaha de la fantaisie, de la théorie et de la psychologie superficielle qui évolue autour de l'expression autosuggestion, surchargée maintenant de différentes

significations, est le problème captivant de longue date de l'influence de l'esprit sur la matière. Jusqu'à quel point l'esprit peut-il diriger les fonctions physiques du corps ? De quelle façon exerce-t-il son influence ? La psychologie moderne a recueilli dans le domaine de l'hypnotisme, de la neurasthénie et des phénomènes sociaux quantité d'exemples prouvant l'influence de l'esprit. Il n'y a absolument rien de nouveau dans cette doctrine, à savoir que les hommes sont très suggestibles. Nous imitons consciemment et inconsciemment de mille façons. L'ambiance et tout ce qui forme l'ambiance, soit physique soit psychique, a sur nous une influence énorme tant au point de vue physique qu'au point de vue moral. Nous n'avançons rien de nouveau en disant que nous nous *suggérons* certaines maladies et certaines guérisons. Il n'y a rien de nouveau non plus dans cet aspect de l'autosuggestion qui amplifie la force émotive des images, des sentiments et des idées. Il y a un demi-siècle que la force impulsive des images et des pensées a été discutée à fond. En ce qui concerne les faits et les exemples qu'on cite pour expliquer et soutenir la théorie nouvelle, il serait difficile de trouver quoi que ce soit qui n'ait pas déjà été rapporté et analysé soigneusement. L'idée même de guérir par une suggestion systématique est très ancienne, et on a imaginé des méthodes qui auraient peut-être mieux mérité d'être adoptées que celle de M. Coué, mais elles n'ont pas réussi à attirer l'attention. En effet, malgré les prétentions extravagantes faites au sujet de M. Coué, son principal mérite en dehors de son œuvre pratique naturellement, est le fait qu'il augmente le rôle de la suggestion dans la vie, en mettant en avant sa portée thérapeutique et qu'il présente un moyen simple, bienfaisant pour les uns, d'utiliser les forces récupératrices de notre nature.

(*A suivre*)

(*Traduit de l'anglais*), *The Month*, Janvier 1922.

AVIS

Les personnes qui s'intéressent à la photographie transcendantale sont priées de s'adresser à M. Dardenne, Président de la Société Métapsychique de Bruxelles, qui s'empressera de leur donner tous les renseignements voulus.

Joindre un timbre de 0 fr. 50 pour la réponse.

Le Gérant : E. Coué.